

LỰA CHỌN CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BẮN SÚNG NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

• Nguyễn Tiên Tiên^(*), Nguyễn Thị Hồng Thắm^(*)

Tóm tắt

Thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê và qua 4 bước lựa chọn, đảm bảo tính logic, tính khoa học, bài nghiên cứu đã chọn lọc được hệ thống 07 test thể lực gồm: Nằm sấp chống đẩy (lần), Nằm sấp gập cơ lưng (lần), Nằm ngửa gập cơ bụng (lần), Cooper (m), Đứng lên ngồi xuống (lần), Trồng chuối dựa tường (s), Đứng bằng 2 chân giương súng (s), dùng để đánh giá trình độ thể lực cho sinh viên chuyên sâu bắn súng ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Chỉ tiêu, thể lực, sinh viên chuyên sâu bắn súng.

1. Đặt vấn đề

Trường Đại học Thể dục thể thao (TĐTT) Thành phố Hồ Chí Minh Thể (TP.HCM) là một cơ sở đào tạo cán bộ TĐTT, trong chương trình đào tạo có đào tạo huấn luyện viên môn Bắn súng. Tuy nhiên, trong quá trình giảng dạy, việc kiểm tra đánh giá sinh viên (SV) chuyên sâu theo từng học kỳ chưa có sự thống nhất chung và tùy thuộc vào thực tế đào tạo, để lựa chọn nội dung cũng như tiêu chuẩn đánh giá. Điều đó, cũng có thuận lợi là sát với đặc điểm, đối tượng tập luyện, nhưng nó mất đi sự nỗ lực cố gắng của SV trong quá trình học tập. Vì vậy, để giúp cho bộ môn Bắn súng chuẩn hóa nội dung kiểm tra đảm bảo tính thống nhất theo quy trình đào tạo 04 năm của trường, chúng tôi chọn nghiên cứu “Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho SV chuyên sâu bắn súng ngành Huấn luyện thể thao (HLTT), Trường Đại học TĐTT TP.HCM”.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn bằng phiếu; kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Quy trình nghiên cứu:

Bước 1: Thu thập và thống kê các chỉ số, chỉ tiêu đã được sử dụng để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho vận động viên (VĐV) bắn súng.

Bước 2: Trên cơ sở các chỉ số, chỉ tiêu đã có, sơ lược lựa chọn theo chủ quan để lọc bớt các test ít được sử dụng hoặc ít có giá trị hay không phù hợp với điều kiện thực tiễn của Trường Đại học TĐTT TP.HCM.

Bước 3: Lập phiếu phỏng vấn (Ankét) để xin ý kiến các giáo viên, huấn luyện viên, các chuyên gia bắn súng trong nước. Sau bước này sẽ loại được một số test không đạt yêu cầu.

Bước 4: Kiểm nghiệm độ tin cậy của test. Sau bước này mới có hệ thống test như mong muốn. Dưới đây là kết quả của quá trình chọn lọc nêu trên.

Khách thể nghiên cứu:

Đối tượng khảo sát: Nghiên cứu trên 22 SV chuyên sâu bắn súng ngành HLTT các khóa K33, K34, K35 và K36 Trường Đại học TĐTT TP.HCM.

Đối tượng phỏng vấn: 35 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bắn súng.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Hệ thống hóa các test thể lực đánh giá thể lực cho SV chuyên sâu bắn súng

Giải quyết vấn đề này thông qua tài liệu tham khảo, sách, báo chuyên môn của các tác giả Nguyễn Duy Phát, Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn, Nguyễn Xuân Sinh, kết hợp mạn đàm trao đổi với các huấn luyện viên, giảng viên và chuyên gia có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện VĐV bắn súng của các tỉnh Bến Tre, Đồng Nai, TP.HCM, Trường Đại học TĐTT TP.HCM, Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP.HCM... Đồng thời, qua quan sát thực tiễn tại các câu lạc bộ, các trung tâm đào tạo VĐV bắn súng để tổng hợp các chỉ tiêu (test) dùng đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bắn súng. Kết quả nghiên cứu đã tổng hợp được 23 test đánh giá trình độ thể lực gồm: Lực bóp tay trái (kg); Giữ tạ ante (s); Chạy XPC 30m; Co tay xà đơn tối đa (lần); Nằm sấp chống đẩy (lần); Co không chế tay trên xà đơn (s); Nằm sấp gập cơ lưng (lần); Nằm

^(*) Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

ngựa gập bụng (lần); Chạy 1500m (s); Cooper (m); Chạy 5L x 30m XPC (s); Lực bóp tay phải (kg); Bật cao tại chỗ (cm); Bật xa tại chỗ (cm); Dẻo gập thân (cm); Chạy con thoi 4 x10m (s); Đứng lên ngòai xuống (lần); Chuối dựa tường (s); Giữ súng lâu trên tay (s); Đứng bằng 2 chân giương súng (s); Đứng bằng 1 chân giương súng (s); Nhảy dây 2 phút (cái); Khả năng thăng bằng tĩnh (s).

2.2. Sơ lược lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho SV chuyên sâu bắn súng ngành HLTT

Căn cứ vào nội dung chương trình môn học, căn cứ vào các tiêu chuẩn kiểm tra theo từng học kỳ của môn học bắn súng ngành HLTT dành cho SV đại học TDTT, qua tham khảo kinh nghiệm của các giảng viên bắn súng, nghiên cứu tiến hành lược bỏ những test không phù hợp hoặc trùng lặp về tính thông báo và sơ bộ lựa chọn những test mang tính đặc thù cao, phù hợp với đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tiễn của nhà trường trong việc đánh giá trình độ kỹ thuật, thể lực của SV và đã loại 5 test: *Khả năng thăng bằng tĩnh (s)*, *Giữ súng lâu trên tay (s)*, *Co tay xà đơn tối đa (lần)*, *Chạy 5Lx30m XPC (s)*, *Giữ tạ ante (s)*; còn lại 18 test thể lực.

2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho SV chuyên sâu bắn súng ngành HLTT, Trường Đại học TDTT TP.HCM

Sử dụng phương pháp này để phỏng vấn 35 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên là những người có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện VĐV bắn súng, nhằm lựa chọn được các test đánh giá trình độ thể lực cho SV chuyên sâu bắn súng Trường Đại học TDTT TP.HCM. Căn cứ vào nội dung học của chương trình, nghiên cứu sắp xếp nội dung kiểm tra thể lực dùng chung cho các học kỳ xuyên suốt cả 04 năm học. Kết quả tính toán về tỷ lệ % mức độ sử dụng các test được giới thiệu qua bảng 1 sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá trình độ thể lực của SV chuyên sâu bắn súng ngành HLTT

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=35)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=35)	
		Điểm	%	Điểm	%
1	Lực bóp tay trái (kg)	73	69,52	68	66,67
2	Nằm sấp chống đẩy (l)	96	94,12	94	89,52

3	Co không chế tay trên xà đơn (s)	64	62,75	66	62,86
4	Nằm sấp gập lưng (l)	88	86,27	86	81,90
5	Nằm ngựa gập bụng (l)	95	93,14	93	88,57
6	Chạy 1500m (s)	71	69,61	69	65,71
7	Cooper (m)	96	91,43	98	96,08
8	Chạy 30m XPC (s)	64	62,75	66	62,86
9	Lực bóp tay phải (kg)	69	67,65	70	66,67
10	Bật cao (cm)	69	67,65	70	66,67
11	Bật xa tại chỗ (cm)	66	64,71	68	64,76
12	Dẻo gập thân (m)	71	69,61	69	65,71
13	Chạy con thoi 4x10m (s)	64	62,75	69	65,71
14	Đứng lên ngòai xuống (l)	95	93,14	93	88,57
15	Chuối dựa tường (s)	82	80,39	85	80,95
16	Đứng 2 chân giương súng (s)	88	86,27	86	81,90
17	Đứng 1 chân giương súng (s)	73	69,52	68	66,67
18	Nhảy dây 2 phút (lần)	67	65,69	68	64,76

Như vậy, tổng hợp lại ở hai lần phỏng vấn có 70 lượt ý kiến trả lời, theo nguyên tắc lựa chọn là chỉ chọn những test có kết quả ở hai lần phỏng vấn đều đạt 70% ý kiến tán thành trở lên, đủ điều kiện tiếp tục thử nghiệm. Theo nguyên tắc trên, căn cứ kết quả bảng 1 ta thấy có 07 test đủ điều kiện tiếp tục thử nghiệm đó là: Nằm sấp chống đẩy (lần), mức độ sử dụng phổ biến là 94,12% - 89,52%; Nằm sấp gập lưng (lần) là 81,90% - 86,27%; Nằm ngựa gập cơ bụng (lần) là 93,14% - 88,57%; Cooper (m) là 91,43% - 96,08%; Đứng lên ngòai xuống (lần) là 93,14% - 88,57%; Trồng chuối dựa tường (s) là 80,39% - 80,95%; Đứng bằng 2 chân giương súng (s) là 86,27% - 81,90%.

2.4. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 22 SV chuyên sâu bắn súng các khóa K33, K34 và K35 ngành HLTT. Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 1 tuần, cùng điều kiện, cùng phương pháp và cùng đối tượng, tính hệ số tương quan cặp về thành tích từng test qua 2 lần kiểm tra. Nếu test có hệ số tương quan $r \geq 0,8$ thì test có mối tương quan chặt chẽ, đủ độ tin cậy và cho phép sử dụng. Kết quả kiểm tra và tính toán hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tương quan cặp (r) đánh giá độ tin cậy các test thể lực cho SV chuyên sâu bắn súng ngành HLTT

TT	Tên Test	n=22
		r
1	Nằm sấp chống đẩy (lần)	0,85
2	Nằm sấp gập cơ lưng (lần)	0,87
3	Nằm ngửa gập bụng (lần)	0,84
4	Cooper (m)	0,87
5	Đứng lên ngồi xuống (lần)	0,86
6	Trồng chuối dựa tường (s)	0,83
7	Đứng bằng 2 chân giương súng (s)	0,85

Kết quả thu được cho thấy, cả 7/7 test đã lựa chọn trong nghiên cứu thể hiện mối tương quan chặt chẽ nên có đủ độ tin cậy và mang tính khả thi ($r > 0,8$) để có thể ứng dụng trong thực tiễn.

Như vậy, thông qua việc kiểm nghiệm thực tiễn (chính là xác định tính khả thi của hệ thống các

test lựa chọn) và xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã lựa chọn của đối tượng nghiên cứu (mà hệ số tương quan này xác định mức độ phù hợp của hệ thống các test lựa chọn đối với đối tượng nghiên cứu), nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn cho SV chuyên sâu bắn súng ngành HLTT. Các test trên đều đạt đủ độ tin cậy thống kê cần thiết ($r > 0,8$).

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu qua 4 bước lựa chọn có tính logic, đảm bảo tính khách quan, đã xác định được 7 test gồm: Nằm sấp chống đẩy (lần); Nằm sấp gập cơ lưng (lần); Nằm ngửa gập cơ bụng (lần); Cooper (m); Đứng lên ngồi xuống (lần); Trồng chuối dựa tường (s); Đứng bằng 2 chân giương súng (s) dùng để đánh giá trình độ thể lực của SV chuyên sâu bắn súng, ngành HLTT Trường Đại học TĐTT TP.HCM. Đó là những test được chọn lựa, đảm bảo tính khách quan, có cơ sở khoa học và đủ độ tin cậy để sử dụng./.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập TĐTT*, (Phạm Ngọc Tân dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1987), “Phương pháp tập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”, *Bản tin Khoa học kỹ thuật TĐTT* (6).
- [3]. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và HLTT*, NXB TĐTT, Hà Nội
- [5]. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.

SELECTING CRITERIA TO ASSESS THE FITNESS LEVEL OF SHOOTING-SPECIFIED STUDENTS, SPORTS TRAINING MAJOR, HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Summary

This study basing on reference materials, interviews, statistical data and 4 steps selected, ensuring their validities, has come up with a set of 7 fitness tests of Knee flexion (fold), Lie on the abdomen (fold), Cooper (m), Stand up-sit down (fold), Plant a banana against the wall(s), Stand on upright legs for shooting (s). These tests are used to assess the fitness level of shooting-specified students, Sports Training Major, Ho Chi Minh City University of Sports and Physical Education.

Keywords: Target, fitness, shooting-specified students.

Ngày nhận bài: 4/8/2017; Ngày nhận lại: 7/12/2017; Ngày duyệt đăng: 26/02/2018.